

Доктор Кутушов: детокс на 4 дня облегчит работу организма

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 23.01.2023

г. Москва

Дата мероприятия / события: 23.01.2023

Восстановление в формате детокса хорошо скажется на организме после праздников и длительных выходных. К.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов дал несколько советов, как правильно провести детокс организма.

Восстановление в формате детокса хорошо скажется на организме после праздников и длительных выходных. К.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов дал несколько советов, как правильно провести детокс организма.

“Я считаю, что 4 дней вполне достаточно, чтобы вернуть самочувствие организма в нормальное русло, и в дальнейшем питаться здоровой едой без множества ограничений. Обязательное условие – физическая активность и достаточное количество воды”, - рекомендует доктор Кутушов.

Исключите белый хлеб из муки тонкого помола, холодные напитки, консервы и консервированные жиры. Также молочные и жареные продукты, количество чая и кофе, жирную рыбу и мясо.

Распланируйте свой рацион, включая в него: овощи (тушеные, на пару или на гриле без масла), лёгкие виды белка, в том числе, яйца, красную чечевицу, нут.

Из круп: зеленую гречку, рис басмати, можно кушать киноа.

Семена тыквы, подсолнечника или кунжута, а также авокадо.

Масла сливочное, кокосовое, оливковое.

После приема пищи вы должны чувствовать лёгкий голод, который пройдет со временем.

Доктор Кутушов также предложил вариант меню для детокса:

Завтрак: 1 яйцо, вареная или запеченная брокколи, помидоры и зелень.

Обед: рагу из чечевицы с томатами, зелень, запеченные свекла или тыква, можно добавить специи (куркуму, молотый перец, имбирь) и масло.

Ужин: овощной суп, рис с куркумой и овощи на гриле. Можно добавить запеченную легкую рыбу.

Постоянная ссылка на материал: <http://smi2go.ru/publications/149320/>